SIGMA®
GERMANY

IT

GPS TRACK NAVI

ANT+

POWER COMPATIBLE

SPEED DIGITAL WIRELESS

CAD DIGITAL WIRELESS

HRM DIGITAL WIRELESS

DATA LOG

IAC+ ALTI BAROMETRIC

TRAINING DATA ANALYSIS

PC MAC READY

ROX 10.0 GPS

BIKE COMPUTER

Indice

1 Funzioni e contenuto della confezione 7
1.1 Premessa 7
1.2 Contenuto della confezione 7
1.2.1 Accessori opzionali 8
1.3 Funzioni del ROX 10.0 GPS 8
1.3.1 Trasmettitore di velocità ANT+™ (accessori opzionali) 8
1.3.2 Trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+™ (accessori opzionali) 8
1.3.3 Trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+™ (accessori opzionali) 9
1.3.4 Sensore GPS 9
1.3.5 Preferiti 9
1.3.6 Interfaccia PC 9
2 Montaggio del ROX 10.0 GPS e prima accensione 10
2.1 Montaggio del supporto 10
2.2 Prima della prima accensione 10
2.3 Prima accensione 10
2.4 Accoppiamento dei sensori con il ROX 10.0 GPS 10
2.5 Sincronizzazione dei sensori 11
2.5.1 Sincronizzazione della velocità 11
2.5.2 Sincronizzazione della cadenza della pedalata 11
2.5.3 Sincronizzazione della fascia toracica 12
3 Struttura menu 13
4 Sistema di utilizzo 14
4.1 Principio di navigazione del ROX 10.0 GPS 14
4.2 Assegnazione dei pulsanti 15
4.3 Sistema di utilizzo menu rimanente 16
4.3.1 Segmento superiore del display 16
4.3.2 Segmento inferiore del display 16
4.4 Sistema di utilizzo e struttura display del menu di allenamento 17
4.4.1 Modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" 17
4.4.1.1 Segmento superiore del display 17
4.4.1.2 Segmento centrale del display 18
4.4.1.3 Segmento inferiore del display 18
4.4.2 Modalità di visualizzazione "Percorso" 18
4.4.3 Modalità di visualizzazione "Profilo altimetrico" 18
5 Allenamento con il ROX 10.0 GPS 19
5.1 Preferiti A e B 19
5.2 Calibratura dell'altitudine IAC+ 20
5.3 Calcolo delle prestazioni o misurazione delle prestazioni 21

5.3.1 Calcolo delle prestazioni ... 21
5.3.2 Misurazione delle prestazioni ... 21
5.4 Zone di intensità ... 22
5.5 Allenarsi ... 22
5.5.1 Selezione impostazioni di allenamento dal menu rapido ... 22
5.5.2 Avvio registrazione ... 23
5.5.3 Interruzione/fine registrazione ... 23
5.5.4 Salvataggio registrazione ... 23
5.5.5 Pausa automatica ... 24
5.5.6 Visualizzazione parametri di allenamento ... 25
5.5.7 Visualizzazione info giri ... 25
5.6 Funzioni durante l'allenamento ... 26
5.6.1 Funzione zoom per percorso e profilo altimetrico ... 26
5.6.2 Funzione percorso all'indietro ... 26
5.6.3 Messaggio percorso trovato ... 26
5.6.4 Allarme percorso off ... 26
5.6.5 Messaggio direzione errata ... 26
5.6.6 Allarme punto di interesse ... 26
5.7 Valutazione ... 26
6 Caricamento percorso ... 27
6.1 Capacità di memoria dati percorso ... 27
6.1.1 Memoria dati percorso ... 27
6.2 Percorsi completati ... 28
6.2.1 Avvia percorso ... 28
6.2.2 Mostra percorso ... 28
6.2.3 Mostra profilo altimetrico ... 28
6.3 Percorsi memorizzati ... 29
6.3.1 Avvia percorso ... 29
6.3.2 Mostra percorso ... 29
6.3.3 Mostra profilo altimetrico ... 30
6.3.4 Mostra dettagli ... 30
7 Memoria ... 31
7.1 Dati percorso correnti ... 31
7.2 Percorsi memorizzati ... 31
7.3 Dati memorizzati ... 32
7.3.1 Dati percorso bicicletta ... 33
7.3.2 Dati percorso frequenza cardiaca ... 33
7.3.3 Dati percorso ora ... 33
7.3.4 Dati percorso prestazioni ... 33
7.3.5 Dati percorso temperatura ... 34

7.3.6 Dati percorso funzioni altitudine ... 34
7.3.7 Dati percorso in salita ... 34
7.3.8 Dati percorso in discesa ... 34
7.3.9 Dati percorso giri ... 35
7.3.10 Dati percorso mostra percorso ... 35
7.3.11 Analisi graf. dati percorso ... 35
7.4 Valori complessivi ... 36
7.4.1 Valori complessivi bicicletta ... 36
7.4.2 Valori complessivi frequenza cardiaca ... 36
7.4.3 Valori complessivi in salita ... 36
7.4.4 Valori complessivi in discesa ... 36
8 Info stato ... 37
8.1 Batteria ... 37
8.2 Segnale GPS ... 37
8.3 Memoria ... 37
9 Extra ... 38
9.1 Cronometro ... 38
9.2 Countdown ... 38
9.3 Bussola ... 38
10 Impostazioni ... 39
10.1 Unità di misura ... 39
10.2 Dispositivo ... 39
10.3 Bici 1–3 e complessivi ... 40
10.3.1 Accoppiamento con il ROX 10.0 GPS ... 41
10.3.2 Accoppiamento dei dispositivi di misurazione delle prestazioni ... 41
10.4 Altitudine ... 42
10.5 Utente ... 42
10.6 Zone di intensità frequenza cardiaca ... 42
10.7 Zona target frequenza cardiaca ... 43
10.8 Prestazione zona target ... 43
10.9 Impostazioni GPS ... 43
10.10 Preferiti ... 44
10.11 Aggiornamento firmware ... 48
10.12 Impostazioni di fabbrica ... 48
11 Note, eliminazione di errori, domande e risposte ... 49
11.1 Note ... 49
11.1.1 Impermeabilità del ROX 10.0 GPS ... 49
11.1.2 Impermeabilità dei trasmettitori (accessorio opzionale) ... 49
11.1.3 Manutenzione della fascia toracica (accessorio opzionale) ... 49
11.1.4 Note sull'allenamento ... 49

11.2 Eliminazione di errori 50
11.3 Domande e risposte 51
12 Dati tecnici 53
12.1 Valori standard, max., min 53
12.2 Temperatura, batterie 55
13 Garanzia 56
14 Indice 58

1 Funzioni e contenuto della confezione

1.1 Premessa

Grazie per aver scelto un ciclocomputer di SIGMA SPORT. Il vostro nuovo ROX 10.0 GPS sarà un compagno fidato per anni durante le escursioni in bicicletta. Per conoscere e utilizzare le numerose funzioni del vostro nuovo ciclocomputer, leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT vi augura buon divertimento con il vostro ROX 10.0 GPS.

Il ROX 10.0 GPS è un ciclocomputer con tecnologia GPS che vi offre un'ampia gamma di informazioni durante e dopo la corsa:

- velocità, tempo, distanza, prestazioni e posizione, altitudine, pendenza, frequenza cardiaca, zone di intensità e molto altro ancora
- trasferimento di tutte le informazioni su PC, per una rappresentazione grafica dei dati semplicissima da leggere
- pianificazione di percorsi con il DATA CENTER 3.1

1.2 Contenuto della confezione

<table>
<tr><td>Ciclocomputer ROX 10.0 GPS
nero o bianco
 </td><td>Supporto Twistlock CR2450
 </td></tr>
<tr><td>Caricabatteria USB (5V, 1A)
 </td><td>USB di tipo A per cavo Micro-B
 </td></tr>
<tr><td>Materiale di fissaggio</td><td>Guida rapida ROX 10.0 GPS</td></tr>
<tr><td colspan="2">DATA CENTER 3.1 su CD (incl. le presenti istruzioni per l'uso)</td></tr>
</table>

1.2.1 Accessori opzionali

Trasmettitore di velocità ANT+*	Trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+*
Trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+*	Fascia in tessuto COMFORTEX+*
Materiale di fissaggio*	

*Soltanto nel pacchetto completo ROX 10.0 GPS con trasmettitori

1.3 Funzioni del ROX 10.0 GPS

Il ROX 10.0 GPS è un ciclocomputer versatile. Grazie a cinque funzioni di navigazione, nove funzioni per la bicicletta, nove funzioni per la frequenza cardiaca, otto funzioni per le prestazioni, cinque funzioni per la misurazione dell'altitudine e varie funzioni aggiuntive, ROX 10.0 GPS è il compagno perfetto per lo sportivo abituale. Per la misurazione di cadenza della pedalata, prestazioni e frequenza cardiaca sono necessari gli accessori corrispondenti (in base al set).

Tutti i valori correnti (velocità, altitudine, frequenza cardiaca, cadenza della pedalata e pendenza correnti) possono essere visualizzati in modo semplice e permanente sul display di grandi dimensioni.

Il ROX 10.0 GPS è dotato delle tradizionali caratteristiche di un ciclocomputer, ad esempio di 3 bici impostabili separatamente, una funzione start/stop automatica regolabile e 3 diverse possibilità di calibratura dell'altitudine.

1.3.1 Trasmettitore di velocità ANT+ (accessori opzionali)

Con il trasmettitore di velocità ANT+ è possibile determinare in maniera precisa la propria velocità e la distanza percorsa indipendentemente dalla qualità del segnale GPS. Grazie al trasmettitore di velocità ANT+ è inoltre possibile riconoscere automaticamente le diverse bici.

1.3.2 Trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+ (accessori opzionali)

Con il trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+ è possibile orientare il proprio allenamento su aree polso diverse.

1.3.3 Trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+ (accessori opzionali)

Con il trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+ è possibile avere sempre sott'occhio la cadenza della pedalata. Questo trasmettitore è inoltre necessario per calcolare le prestazioni usando la formula corrispondente.

1.3.4 Sensore GPS

Grazie al sensore GPS integrato è possibile determinare con precisione la propria velocità corrente e la distanza percorsa. Dopo aver acceso il ROX 10.0 GPS, viene automaticamente ricercato un satellite GPS. All'interno dei locali è possibile che non si riesca a ricevere un segnale dai satelliti GPS oppure che esso sia minimo. In questo caso, spostarsi all'aperto per ottenere una ricezione ottimale oppure utilizzare il trasmettitore di velocità ANT+ disponibile come opzione.

1.3.5 Preferiti

Grazie alla programmazione personalizzata dei "Preferiti A e B" disponibili è possibile ridurre le operazioni da compiere durante la corsa.

In questa sezione è possibile memorizzare le funzioni percorso considerate importanti e che si desidera vedere durante la corsa. È possibile occupare i preferiti con massimo 28 posizioni.

In questo modo si evita di distrarsi ricercando le informazioni. È perciò possibile utilizzare le funzioni raggruppate in modo personalizzato e concentrarsi così completamente sulla corsa.

1.3.6 Interfaccia PC

Il ROX 10.0 GPS può essere collegato al PC. Il cavo micro USB in dotazione consente di caricare il ROX 10.0 GPS e di scambiare i dati tra PC e ROX 10.0 GPS.

È possibile inoltre effettuare le impostazioni per il ROX 10.0 GPS direttamente sul PC e poi trasferirle sul ciclocomputer. In questo modo è possibile impostare il ROX 10.0 GPS in modo semplice e rapido, senza dover navigare tra tutti i livelli del menu. Installare prima di tutto il software Data Center presente sul CD in dotazione. Effettuare i regolari aggiornamenti tramite Internet.

2 Montaggio del ROX 10.0 GPS e prima accensione

2.1 Montaggio del supporto

- Il fissaggio è sul manubrio o sull'attacco.
- Rimuovere la pellicola gialla.
- Il supporto può essere montato a piacere con le fascette (montaggio permanente) oppure con gli O-ring.

Le indicazioni dettagliate sul montaggio sono presenti nella guida rapida in dotazione.

2.2 Prima della prima accensione

Nota

Caricare completamente il ROX 10.0 GPS.
Il processo di ricarica, che dura circa 3 ore, avviene mediante il cavo micro USB attraverso l'attacco USB sul PC oppure con il caricabatteria USB in dotazione. Inserire il cavo micro USB nella porta micro USB sul lato posteriore del ROX 10.0 GPS e nella presa USB del PC oppure del caricabatteria USB. Assicurarsi di ricaricare la batteria solamente se la temperatura esterna è compresa tra 0 e 40 °C. Non ricaricare in alcun caso il ROX 10.0 GPS se sul display compare il simbolo della batteria con una croce sopra. Attendere il raffreddamento del dispositivo!

2.3 Prima accensione

1. Premere per 5 secondi il pulsante funzione ENTER.
2. Premere ENTER per modificare la lingua.
3. Con i pulsanti funzione ▲ − e + ▼ selezionare ora la lingua desiderata e premere il pulsante funzione ENTER.
4. Effettuare le altre impostazioni seguendo la stessa procedura.

2.4 Accoppiamento dei sensori con il ROX 10.0 GPS

Per utilizzare i sensori è necessario effettuare prima l'accoppiamento con il ROX 10.0 GPS.

Tale accoppiamento è descritto alla voce "Accoppiamento ANT+" nel capitolo “10.3 Bici 1–3 e complessivi”.

2.5 Sincronizzazione dei sensori

Per sincronizzare i sensori è necessario che il ROX 10.0 GPS sia acceso e si trovi nella modalità allenamento.

Non appena la sincronizzazione è terminata, sul segmento superiore del display del ROX 10.0 GPS, in modalità di visualizzazione "Ciclocomputer", viene visualizzato il valore risultante.

Nota:

Il ROX 10.0 GPS è stato progettato per massimo tre biciclette. Nel menu Pairing i sensori sono già ordinati in base a una determinata bicicletta (bici 1, 2 o 3). È necessario selezionare manualmente la bicicletta con cui effettuare la corsa (preimpostazione: bici 1).

Procedere come indicato di seguito:

- Aprire il menu rapido (premere contemporaneamente i tasti in alto BACK ed ENTER)
- Scegliere “Selezione bici” con ▲ − o + ▼
- Premere ENTER
- Scegliere la bici corrispondente con ▲ − o + ▼
- Confermare con ENTER
- Uscire dal menu rapido con il tasto BACK

ATTENZIONE:

Il ROX 10.0 GPS indica solo i valori dei sensori accoppiati e corrispondenti alla relativa bici.

2.5.1 Sincronizzazione della velocità

Sono possibili 2 opzioni:

- iniziare a pedalare; solitamente il ricevitore si sincronizza con il sensore dopo 5 rotazioni della ruota.
- far girare la ruota anteriore fino a quando sul display compare l'indicazione KMH.

2.5.2 Sincronizzazione della cadenza della pedalata

Sono possibili 2 opzioni:

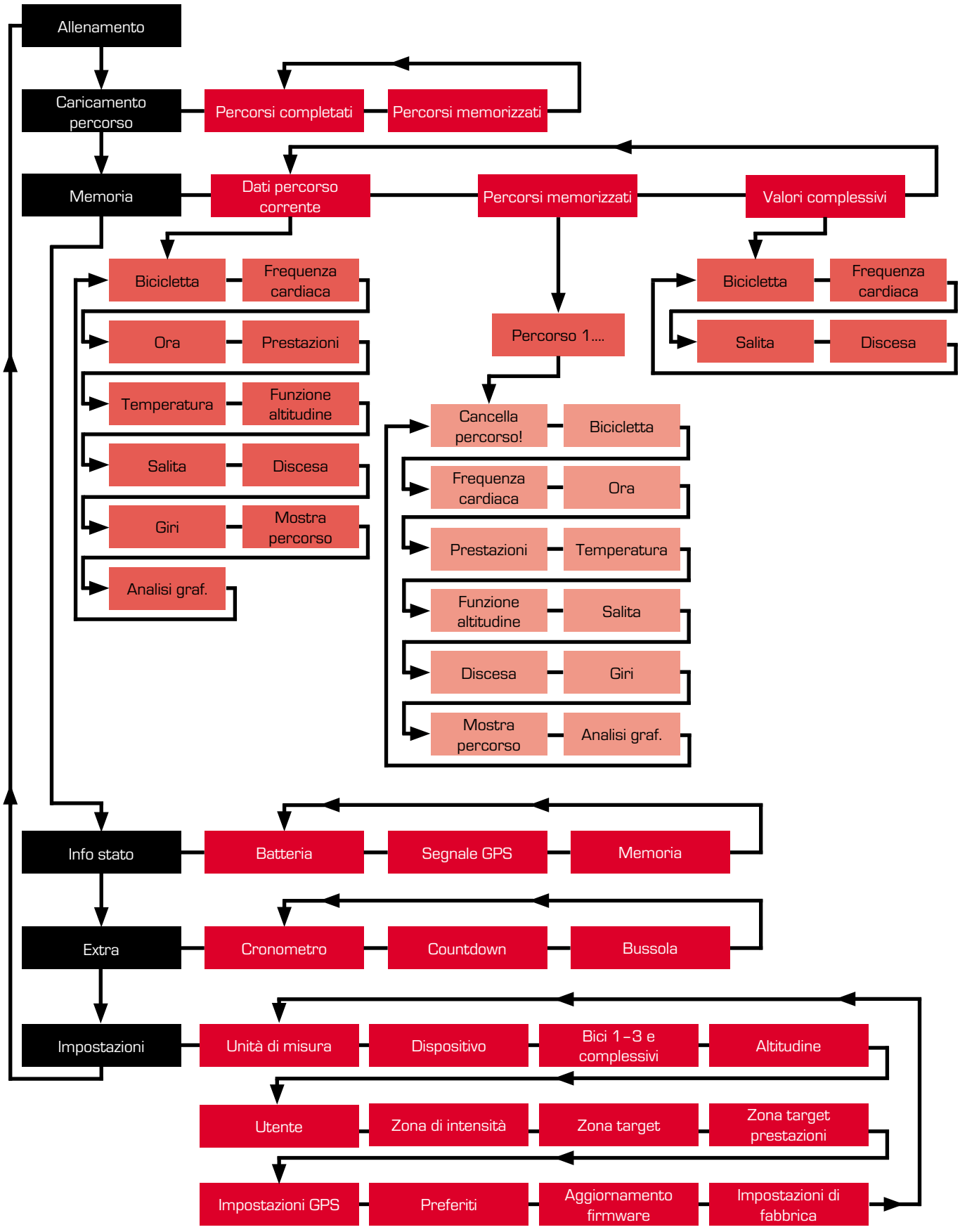
- iniziare a pedalare; solitamente il ricevitore si sincronizza con il sensore dopo 5 rotazioni dei pedali.
- far girare la pedivella fino a quando sul display compare la cadenza della pedalata corrente.

2.5.3 Sincronizzazione della fascia toracica

Indossare la fascia toracica e inumidire le superfici dei sensori. Fare dei movimenti nelle vicinanze del ROX 10.0 GPS oppure salire sulla bicicletta. Normalmente, il ROX 10.0 GPS si sincronizza con la fascia toracica in meno di 10 secondi.

La frequenza cardiaca corrente viene successivamente visualizzata sul display.

3 Struttura menu



4 Sistema di utilizzo

4.1 Principio di navigazione del ROX 10.0 GPS

Il ROX 10.0 GPS comprende fino a 7 livelli del menu. Per la navigazione tra i menu e i sottomenu del ROX 10.0 GPS fare sempre riferimento al diagramma ad albero nel capitolo “3 Struttura menu”.

L'utilizzo del menu del ROX 10.0 GPS è notevolmente semplificato per l'utente grazie a un livello di navigazione costantemente visibile. In questo livello vengono visualizzate le funzioni possibili dei due pulsanti funzione BACK e ENTER per

- accedere al livello successivo (ENTER/SELECT/EDIT),
- tornare al livello superiore (BACK),
- accedere al punto successivo modificabile (NEXT),
- attivare o disattivare una funzione (ON/OFF),
- scorrere in avanti o indietro nel livello del menu, (e)
- confermare/memorizzare un'impostazione (SAVE).

4.2 Assegnazione dei pulsanti

Shortcut

Soltanto nella modalità di allenamento

Premendo contemporaneamente i pulsanti funzione BACK e ENTER si apre il menu rapido.

Pulsante funzione Back/Stop

Con questo pulsante è possibile uscire dai sottomenu oppure interrompere una registrazione dati in corso.

Premendo a lungo il tasto nella modalità allenamento vengono azzerati tutti i dati e viene memorizzato il percorso attuale.

Pulsante funzione Enter

Con questo pulsante è possibile accedere ai sottomenu oppure cambiare la visualizzazione superiore.

Premendolo più a lungo è possibile accendere o spegnere il ROX 10.0 GPS.

Pulsante funzione Start/Lap

Questo pulsante permette di iniziare una registrazione dati. Durante la registrazione è possibile iniziare un nuovo giro.

Pulsante funzione Mode

Con questo pulsante è possibile cambiare le visualizzazioni "Ciclocomputer, Percorso, Profilo altimetrico" nel menu allenamento.

Pulsante funzione Meno

Scorrere indietro in un livello del menu ...

... oppure ridurre/modificare il valore visualizzato ...

... oppure ridurre la dimensione della rappresentazione del percorso/del profilo altimetrico.

Illuminazione on/off

Premere contemporaneamente i pulsanti funzione START e MODE.

Pulsante funzione Più

Scorrere in avanti in un livello del menu ...

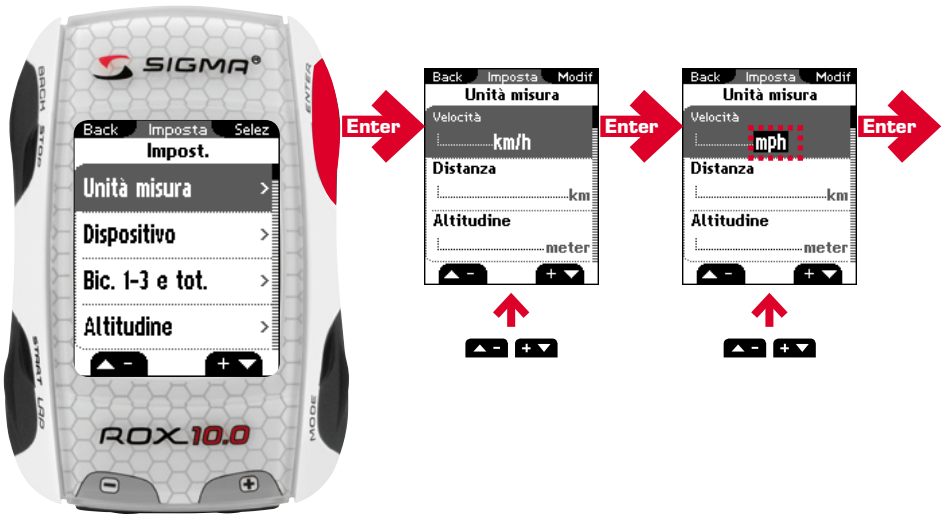
... oppure aumentare/modificare il valore visualizzato ...

... oppure ingrandire la dimensione della rappresentazione del percorso/del profilo altimetrico.

4.3 Sistema di utilizzo menu rimanente

Le informazioni vengono effettuate sempre secondo la stessa procedura.

Con i pulsanti funzione [-] e [+] selezionare il menu desiderato e aprirlo con il pulsante funzione ENTER. Navigare fino all'unità desiderata e premere il pulsante funzione ENTER per effettuare la modifica. Il valore da modificare viene evidenziato in nero e può essere modificato con i pulsanti funzione [-] e [+]. Per memorizzare la modifica premere il pulsante funzione ENTER.



4.3.1 Segmento superiore del display

La prima riga del segmento superiore del display mostra diverse informazioni, a seconda del menu in cui ci si trova. Vengono visualizzate le possibili funzioni dei pulsanti BACK e ENTER.

Nella seconda riga del segmento superiore del display è possibile visualizzare sempre in quale menu/sottomenu ci si trova.

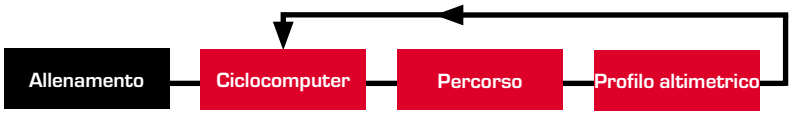
4.3.2 Segmento inferiore del display

Qui vengono visualizzati i sottomenu e i valori impostabili.

Con i pulsanti funzione [-] e [+] selezionare il menu/sottomenu desiderato e aprirlo con il pulsante funzione ENTER.

4.4 Sistema di utilizzo e struttura display del menu di allenamento

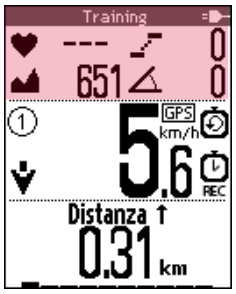
Il menu di allenamento del ROX 10.0 GPS è diviso in 3 modalità di visualizzazione.



Durante l'allenamento è possibile seguire i parametri di allenamento correnti attraverso 3 diverse modalità: "Ciclocomputer", "Percorso" e "Profilo altimetrico". Premendo il pulsante funzione MODE è possibile passare da una modalità all'altra. Qui sono disponibili tutti i valori preimpostati e quelli definiti nei Preferiti.

4.4.1 Modalità di visualizzazione "Ciclocomputer"

La modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" è suddivisa in 3 segmenti sul display.



4.4.1.1 Segmento superiore del display

Nella prima riga vengono visualizzati i seguenti valori:

Visualizzazione dello stato della batteria

Batteria in ricarica

Segnale GPS disponibile

Subito sotto vengono visualizzati fino a 4 valori correnti:

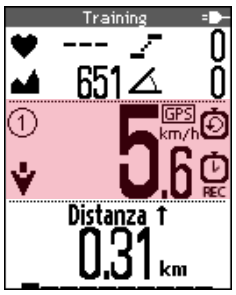
Frequenza cardiaca corrente (soltanto quando si indossa la fascia toracica)

Cadenza della pedalata corrente (soltanto quando è montato il trasmettitore di cadenza della pedalata)

Altitudine corrente (permanente)

Pendenza corrente (permanente)

Premendo il pulsante funzione ENTER è possibile ingrandire la visualizzazione, in modo da visualizzare soltanto una delle 4 funzioni complessive.



4.4.1.2 Segmento centrale del display

Questa visualizzazione mostra la velocità corrente e altri simboli.

Simbolo Bici I/Bici II/Bici III

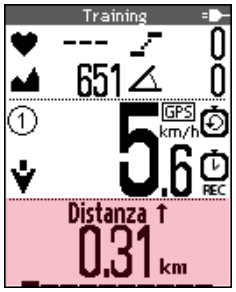
Confronto della velocità rispetto alla velocità media

GPS — Indica che i segnali per la velocità provengono dal segnale GPS

km/h — Unità preimpostata (km/h o mi/h)

REC — Tempo di allenamento attivo

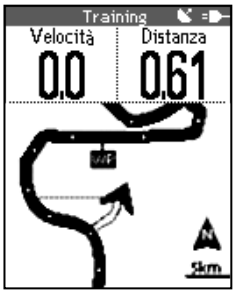
Countdown allenamento attivo (vedere capitolo “10.2 Dispositivo”)



4.4.1.3 Segmento inferiore del display

Qui sono disponibili fino a 10 valori impostabili in modo personalizzato (vedere capitolo “10.10 Preferiti”).

Con i pulsanti funzione e è possibile visualizzare i singoli valori.



4.4.2 Modalità di visualizzazione "Percorso"

Nella modalità di visualizzazione "Percorso" vengono visualizzati fino a 6 valori personalizzabili nell'area superiore del display (vedere capitolo "10.10 Preferiti"). Premendo il pulsante funzione ENTER è possibile navigare tra i valori.

Nell'area inferiore viene rappresentata graficamente la distanza. Con i pulsanti funzione e è possibile effettuare lo zoom.

4.4.3 Modalità di visualizzazione "Profilo altimetrico"

Nella modalità di visualizzazione "Profilo altimetrico" vengono visualizzati fino a 6 valori personalizzabili nell'area superiore del display (vedere capitolo "10.10 Preferiti"). Premendo il pulsante funzione ENTER è possibile navigare tra i valori.

Nell'area inferiore viene rappresentato graficamente il profilo altimetrico. Con i pulsanti funzione e è possibile effettuare lo zoom.

5 Allenamento con il ROX 10.0 GPS

5.1 Preferiti A e B

Con i preferiti A e B è possibile assegnare le funzioni/i valori più importanti. In questo modo sono disponibili in modo rapido tutte le funzioni considerate fondamentali (velocità, altitudine, frequenza cardiaca, cadenza della pedalata, pendenza e le funzioni dei preferiti) alle quali si può così accedere in modo semplice durante la corsa. A entrambi i preferiti è possibile assegnare fino a 28 funzioni disponibili.

I preferiti A e B sono assegnati di default a specifiche funzioni, tuttavia non possono essere modificati durante l'allenamento in corso (vedere capitolo “10.10 Preferiti”). Per la modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" è possibile definire 10 funzioni nei preferiti, mentre in quelle "Percorso", "Profilo altimetrico" e "Info giri" fino a 6 funzioni.

Il passaggio da preferiti A a preferiti B avviene mediante il menu rapido.

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" preferito A:

1. Distanza
2. Tempo di allenamento
3. Velocità media
4. Velocità max.
5. Pendenza max. in salita
6. Percorso in salita
7. Altimetro in salita
8. Profilo altimetrico
9. Temperatura
10. Ora

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" preferito B:

1. Distanza
2. Tempo di allenamento
3. Tempo giri
4. Velocità media
5. Prestazioni
6. Frequenza cardiaca media
7. Zona di intensità
8. Altimetro in salita
9. Temperatura
10. Ora

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Percorso" preferito A:

1. Velocità attuale
2. Distanza
3. Ora d'arrivo
4. Distanza dalla destinazione
5. Precisione GPS
6. Direzione corsa

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Percorso" preferito B:

1. Velocità attuale
2. Distanza
3. Frequenza cardiaca attuale
4. Prestazioni attuale
5. Precisione GPS
6. Direzione corsa

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Profilo altimetrico" preferito A:

1. Velocità attuale
2. Distanza
3. Pendenza
4. Altitudine corrente
5. Altimetro in salita
6. Percorso in salita

Funzioni preimpostate modalità di visualizzazione "Profilo altimetrico" preferito B:

1. Velocità attuale
2. Distanza
3. Pendenza
4. Velocità attuale in ascesa
5. Altimetro in salita
6. Altitudine max.

Funzioni preimpostate per "Info giri" preferito A:

1. Tempo giri
2. Numero di giri
3. FC media per giro
4. Non assegnato
5. Distanza sul giro
6. Velocità media per giro

Funzioni preimpostate per "Info giri" preferito B:

1. FC media per giro
2. Prestazioni per giro
3. Tempo giri
4. Non assegnato
5. Distanza sul giro
6. Velocità media per giro

5.2 Calibratura dell'altitudine IAC+

Il ROX 10.0 GPS misura l'altitudine in base alla pressione barometrica atmosferica. Ogni cambiamento meteorologico comporta un cambiamento di pressione atmosferica, che può portare a una diversa misurazione dell'altitudine. Per compensare questa diversità di misurazione, è necessario inserire nel ROX 10.0 GPS un'altitudine di riferimento (la cosiddetta calibratura).

Il ROX 10.0 GPS offre tre diverse forme di calibratura (deve essere utilizzata soltanto un'opzione):

1. Altitudine di partenza 1–3

   L'altitudine di partenza indica l'altitudine del luogo di partenza. In questo modo è possibile impostare 3 diverse altitudini di partenza.

2. Altitudine corrente

   L'altitudine corrente indica l'altitudine del luogo in cui ci si trova nel momento corrente. L'altitudine corrente serve nel momento in cui, durante una corsa in bicicletta, dovesse essere necessario avere un'indicazione dell'altitudine.

3. Pressione atmosferica al livello del mare

   Se ci si trova a un'altitudine non nota, è possibile immettere la cosiddetta "Pressione atmosferica al livello del mare" per calibrare l'altitudine corrente. Per conoscere il valore della pressione, è possibile consultare Internet (ad es. i siti web relativi al meteo) o il quotidiano del giorno.

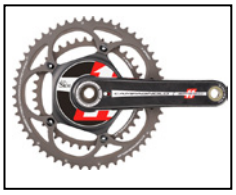
Elenco punti relativi all'altitudine

Per evitare modifiche dell'altitudine a causa di cambiamenti atmosferici, il dispositivo memorizza i "punti di misurazione dell'altitudine". Ogni volta in cui l'utente calibra l'altitudine barometrica, il ROX 10.0 GPS memorizza il luogo. Quando l'utente torna in questo luogo (in un raggio di 30 m), viene calibrata automaticamente l'altitudine.

I punti di misurazione dell'altitudine ottenuti dalla calibratura IAC+ vengono memorizzati in un apposito elenco (vedere “10.4 Altitudine”). Qui è inoltre possibile cancellare i singoli punti di misurazione.

ATTENZIONE:

La pressione atmosferica della propria stazione meteorologica è la pressione atmosferica nel luogo della misurazione, non la pressione atmosferica al livello del mare! Per misurare la pressione atmosferica è prevista sul ROX 10.0 GPS un'apertura sotto al pulsante funzione . Tale apertura deve sempre rimanere aperta. Non spingere nei fori di misurazione con un oggetto appuntito!



5.3 Calcolo delle prestazioni o misurazione delle prestazioni

Nota

Il ROX 10.0 GPS può calcolare le prestazioni in base ai propri parametri (!) oppure utilizzare i valori prestazionali inviati tramite un dispositivo di misurazione delle prestazioni ANT+ compatibile. Scegliere tra il dispositivo di misurazione delle prestazioni oppure la formula in Impostazioni/Dispositivo/Dispositivo di misurazione delle prestazioni oppure Formula.

5.3.1 Calcolo delle prestazioni

Le prestazioni vengono calcolate utilizzando velocità, cadenza della pedalata, pendenza, peso della bici, tipo di bici, posizione del ciclista, peso corporeo, larghezza spalle e statura (!). La velocità del vento non viene considerata.

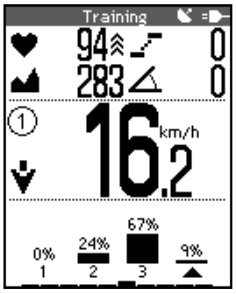
Il calcolo delle prestazioni può avvenire soltanto in combinazione con la cadenza della pedalata.

I valori prestazionali visualizzati sono valori approssimativi e vengono calcolati ipotizzando una velocità del vento media e una condizione della strada media.

5.3.2 Misurazione delle prestazioni

Il ROX 10.0 GPS è completamente compatibile con i dispositivi di misurazione delle prestazioni ANT+ (ad es. B. SRM Powermeter – www.srm.de). Grazie a questi dispositivi vengono misurate le prestazioni in base alla forza, ad es. sulla pedivella, e perciò in modo completamente indipendente da altri fattori esterni.

Per un elenco completo dei dispositivi compatibili, visita il sito:
www.thisisant.com/directory



5.4 Zone di intensità

La freccia sotto alla barra indica in quale zona di intensità ci si sta allenando. Inoltre, già durante l'allenamento viene calcolata la suddivisione dell'intensità, che viene visualizzata sotto forma di barre.

Le zone di intensità possono essere impostate anche dallo sportivo stesso (vedere capitolo “10.6 Zone di intensità frequenza cardiaca”). Nell'impostazione standard le zone di intensità seguono le definizioni tedesche comuni per le aree di allenamento:

- zona di intensità 1 = 60–70 % FCmax (ad es. GA1)
- zona di intensità 2 = 70-80 % FCmax (ad es. GA1/2)
- zona di intensità 3 = 80-90 % FCmax (ad es. GA2 o EB)
- zona di intensità 4 = 90-100 % FCmax (ad es. WSA o SB)

5.5 Allenarsi

5.5.1 Selezione impostazioni di allenamento dal menu rapido

Mediante il menu rapido è possibile selezionare le seguenti impostazioni di base per il proprio allenamento:

- Altitudine
- Preferiti A o B
- Caricamento percorso
- Impostazioni percorso (inversione percorso (on/off), percorso all'indietro (on/off) e direzione percorso (direzione corsa/nord))
- Allarme zona target
- Pausa automatica (on/off)
- Altitudine (altitudine di partenza 1–3, pressione atmosferica s.l.m., calib. automatica)

  Maggiori informazioni sull'impostazione dell'altitudine sono disponibili nel capitolo “5.2 Calibratura dell’altitudine IAC+”.
- Selezione bici
- Calibratura bussola

Per accedere al menu rapido premere contemporaneamente i due pulsanti funzione BACK e ENTER nella modalità allenamento.

Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare le funzioni desiderate e aprirle o confermarle con il pulsante funzione ENTER.

Descrizione funzioni per impostazioni percorso

1. Inversione percorso (on/off)

   Qui è possibile invertire la direzione di un percorso memorizzato. Se ad esempio è stato trasferito sul ROX 10.0 GPS un percorso preso da Internet e in esso il luogo di partenza e il luogo di arrivo sono invertiti, è possibile invertire il percorso direttamente sul ROX 10.0 GPS. In caso contrario il dispositivo indicherà che si sta seguendo la direzione errata.

Nota

Per poter invertire un percorso, è necessario attivare "Inversione percorso" prima di caricare il percorso stesso!

2. Percorso all'indietro (on/off)

   Con questa funzione è possibile ripercorrere all'indietro un percorso già effettuato.

3. Direzione percorso (direzione corsa/nord)

   Qui è possibile determinare il tipo di visualizzazione della direzione. Direzione della corsa significa che il percorso è sempre in avanti. Nord significa che il percorso è orientato sempre verso nord e la freccia ruota sul display in base alla direzione della corsa. Ciò significa che quando si procede verso sud, la freccia sul display indica il basso.

5.5.2 Avvio registrazione

Per avviare la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante funzione START. Viene visualizzato un breve messaggio di conferma ("Tempo di allenamento avviato") e il simbolo "Cronometro attivo" compare nella modalità di visualizzazione "Ciclocomputer".

5.5.3 Interruzione/fine registrazione

Per terminare la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante funzione STOP. Viene visualizzato un breve messaggio di conferma ("Tempo di allenamento terminato") e il simbolo "Tempo di allenamento attivo" scompare nella modalità di visualizzazione "Ciclocomputer".

È possibile proseguire la registrazione in qualsiasi momento premendo il pulsante funzione START.

5.5.4 Salvataggio registrazione

Per azzerare tutti i valori e memorizzare la registrazione, premere il pulsante funzione STOP per 5 secondi.

I dati di valutazione del percorso sono disponibili nella voce di menu "Memoria/percorsi memorizzati".

5.5.5 Pausa automatica

La funzione pausa automatica può essere attivata o disattivata nel menu rapido.

Funzione pausa automatica attivata

Non appena si preme Start è possibile iniziare l'allenamento. Il ROX 10.0 GPS attende di poter rilevare una velocità superiore a 2,2 km/h per iniziare la registrazione dell'allenamento. Da questo momento la funzione di pausa automatica si occupa di interrompere il tempo di allenamento in caso di velocità inferiori a 2,2 km/h (sul display compare "Pausa automatica") e di riavviarlo quando la velocità supera tale valore (avvio automatico).

Nota:

In caso di interruzione manuale il dispositivo non riparte automaticamente ed è necessario riavviarlo manualmente.

Funzione pausa automatica disattivata

Il tempo di allenamento inizia quando si preme START e si interrompe quando si preme STOP. In questo modo è possibile ad esempio registrare la frequenza cardiaca anche durante una pausa.

Nota:

Il tempo di allenamento è abbinato alla registrazione. Se viene interrotto non vengono registrati dati per un'ulteriore analisi. In caso di funzione pausa automatica attivata il tempo di allenamento corrisponde al tempo di corsa. Se invece questa funzione è disattivata, il tempo di corsa e il tempo di allenamento sono differenti.

5.5.6 Visualizzazione parametri di allenamento

Durante l'allenamento i parametri di allenamento correnti possono essere visualizzati mediante le 3 modalità "Ciclocomputer", "Percorso" e "Profilo altimetrico", nonché i valori predefiniti oppure quelli impostati nei Preferiti.

Tutti i parametri di allenamento del percorso corrente vengono memorizzati nella voce di menu "Memoria/percorsi memorizzati" e possono essere utilizzati al termine del percorso per un'analisi dell'allenamento.

5.5.7 Visualizzazione info giri

Grazie alla funzione giri, dopo aver percorso una determinata distanza oppure in una posizione precisa è possibile iniziare un nuovo giro (o tempo intermedio). Ciò consente di confrontare le proprie prestazioni su determinati tratti con distanze simili.

Per la funzione giri è necessario iniziare una registrazione dell'allenamento.

Premendo il pulsante funzione LAP si termina il giro corrente e si inizia automaticamente un giro nuovo. Per 8 secondi compare l'indicazione "Info giri". Qui vengono visualizzati i valori importanti relativi all'ultimo giro. Successivamente la visualizzazione torna nella modalità precedente.

Le funzioni preassegnate possono essere modificate (vedere “10.10 Preferiti”).

Nota

I dati di valutazione dei singoli giri sono disponibili nel menu "Memoria/percorso corrente oppure percorsi memorizzati" (capitolo “7.3.9 Dati percorso giri”).

5.6 Funzioni durante l'allenamento

5.6.1 Funzione zoom per percorso e profilo altimetrico

Con i pulsanti funzione e è possibile selezionare l'impostazione ottimale per lo zoom.

5.6.2 Funzione percorso all'indietro

Con la "Funzione percorso all'indietro" il ROX 10.0 GPS vi riporta al punto di partenza in modo sicuro.

5.6.3 Messaggio percorso trovato

Il "Messaggio percorso trovato" appare quando si segue un percorso già caricato in precedenza.

5.6.4 Allarme percorso off

L'"Allarme percorso off" aiuta a rimanere sul percorso corretto ed emette un suono quando lo si abbandona.

5.6.5 Messaggio direzione errata

Il ROX 10.0 GPS riconosce e segnala quando si procede in direzione errata.

Se un percorso è stato memorizzato in modo errato (punto di partenza e punto di arrivo invertiti), è possibile invertire il percorso direttamente sul ROX 10.0 GPS grazie alla funzione "Inversione percorso" (vedere capitolo “5.5.1 Selezione impostazioni di allenamento dal menu rapido”).

Nota

Per poter invertire un percorso, è necessario attivare "Inversione percorso" prima di caricare il percorso stesso!

5.6.6 Allarme punto di interesse

L'allarme punto di interesse segnala un punto di interesse contrassegnato in precedenza.

5.7 Valutazione

Le valutazioni sul percorso corrente, i percorsi memorizzati e i valori complessivi sono disponibili nella voce di menu "Memoria".

6 Caricamento percorso

Qui è possibile selezionare, avviare, visualizzare o cancellare i percorsi effettuati o memorizzati.

Nota

Maggiori informazioni sulla capacità di memoria dei percorsi e dei punti sono disponibili nel capitolo “6.1.1 Memoria dati percorso”.

6.1 Capacità di memoria dati percorso

La memoria per l'allenamento può contenere fino a 100 file di allenamento. Inoltre la durata massima per la registrazione dipende dal log selezionato.

Nella tabella sono indicati i tempi di registrazione in ore in base al log intervallo:

Log intervallo	Tempo di registrazione in ore
1 sec	8:12:00
2 sec	16:25:00
5 sec	41:04:00
10 sec	82:08:00
20 sec	164:16:00
30 sec	246:24:00

Il log intervallo può essere impostato nel menu "Impostazioni/dispositivo" (vedere capitolo “10.2 Dispositivo”).

6.1.1 Memoria dati percorso

La memoria percorso può contenere fino a 50 percorsi, con la possibilità di memorizzare fino a circa 42.000 punti percorso complessivi.

È possibile inoltre memorizzare fino a 384 punti di interesse. Come punti di interesse si possono contrassegnare anche obiettivi specifici (POI) situati nei pressi del percorso.

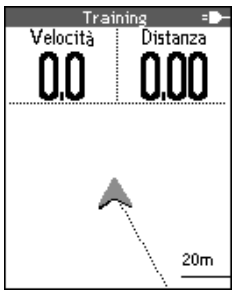
6.2 Percorsi completati

Qui sono disponibili tutti i percorsi completati.

Consultare il capitolo “7.2 Percorsi memorizzati” per conoscere come cancellare i percorsi completati.

Dopo aver selezionato un percorso premendo il pulsante funzione ENTER sono disponibili 3 opzioni:

- Avvia percorso
- Mostra percorso
- Mostra profilo altimetrico



6.2.1 Avvia percorso

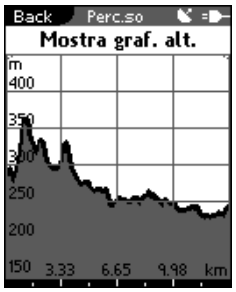
Con "Avvia percorso" è possibile ripercorrere il percorso selezionato.

Dopo aver selezionato "Avvia percorso" tramite i pulsanti funzione e e aver confermato la selezione con il pulsante funzione ENTER, il percorso ha inizio. La visualizzazione nel menu di allenamento passa in automatico alla modalità di visualizzazione "Percorso". Seguire il percorso mostrato sul display.

Con i pulsanti funzione e è possibile ingrandire o ridurre la dimensione della visualizzazione.

6.2.2 Mostra percorso

Con "Mostra percorso" è possibile visualizzare la distanza corrispondente al percorso selezionato. Con i pulsanti funzione e è possibile ingrandire o ridurre la dimensione della visualizzazione.



6.2.3 Mostra profilo altimetrico

Con "Mostra profilo altimetrico" è possibile visualizzare una rappresentazione grafica del profilo altimetrico della distanza.

6.3 Percorsi memorizzati

Nota

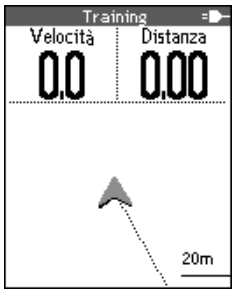
Maggiori informazioni sulla capacità di memoria dei percorsi e dei punti di interesse sono disponibili nel capitolo “6.1.1 Memoria dati percorso”.

Qui sono presenti i percorsi memorizzati che sono stati trasferiti sul ROX 10.0 GPS tramite il SIGMA Data Center.

Il Data Center consente di scaricare percorsi di altri utenti, modificarli e memorizzarli oppure di pianificare i propri percorsi su una cartina interattiva. Essi possono essere successivamente caricati sul ROX 10.0 GPS. Maggiori informazioni sul Data Center sono disponibili nelle apposite istruzioni per l'uso.

Dopo aver selezionato un percorso premendo il pulsante funzione ENTER sono disponibili 4 opzioni:

- Avvia percorso
- Mostra percorso
- Mostra profilo altimetrico
- Mostra dettagli



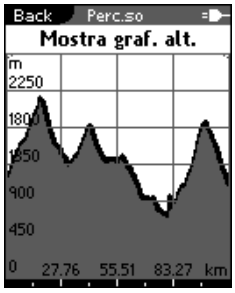
6.3.1 Avvia percorso

Con "Avvia percorso" è possibile percorrere il percorso selezionato.

Dopo aver selezionato "Avvia percorso" tramite i pulsanti funzione ▲ - e + ▼ e aver confermato la selezione con il pulsante funzione ENTER, il percorso ha inizio. La visualizzazione nel menu di allenamento passa in automatico alla modalità di visualizzazione "Percorso". Seguire il percorso mostrato sul display.

6.3.2 Mostra percorso

Con "Mostra percorso" è possibile visualizzare la distanza del percorso selezionato.



6.3.3 Mostra profilo altimetrico

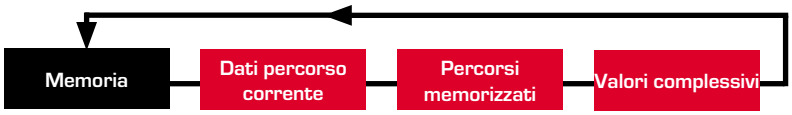
Con "Mostra profilo altimetrico" è possibile visualizzare una rappresentazione grafica del profilo altimetrico del percorso.

6.3.4 Mostra dettagli

Qui sono disponibili i seguenti dati dettagliati relativi al percorso selezionato:

- distanza
- profilo altimetrico ↑

7 Memoria



7.1 Dati percorso correnti

Qui sono disponibili tutti i valori sul percorso corrente. Essi sono divisi in 11 sottopunti (vedere capitolo “7.3 Dati memorizzati”).

7.2 Percorsi memorizzati

Qui è disponibile una panoramica dei percorsi memorizzati.

Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare il percorso di cui si desidera visualizzare i dati e premere poi il pulsante funzione ENTER.

Sono visibili tutti i valori sul percorso desiderato. Essi sono divisi in 11 sottopunti (vedere capitolo “7.3 Dati memorizzati”). In aggiunta è disponibile la voce di menu "Cancella percorso!".

È possibile cancellare i singoli percorsi. Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare l'opzione "Cancella percorso!" e premere il pulsante funzione ENTER.

Compare il seguente messaggio: "Cancellare?". Premere di nuovo il pulsante funzione ENTER per cancellare il percorso.

7.3 Dati memorizzati

Tutti i dati vengono memorizzati singolarmente per percorso.

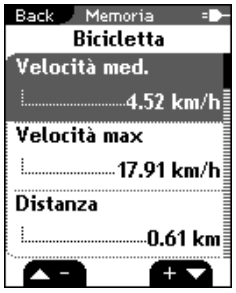
I dati sono suddivisi nei seguenti 11 campi:

1. Bicicletta
2. Frequenza cardiaca
3. Ora
4. Prestazioni
5. Temperatura
6. Funzione altitudine
7. Salita
8. Discesa
9. Giri
10. Mostra percorso
11. Analisi graf.

Nota:

Il calcolo dei valori (frequenza cardiaca, prestazioni, lavoro, cadenza della pedalata) è possibile soltanto utilizzando il trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+ o il trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+.

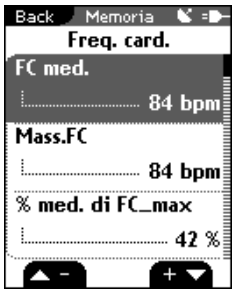
Per un elenco completo dei dispositivi compatibili, visita il sito:
www.thisisant.com/directory



7.3.1 Dati percorso bicicletta

In questa sezione è possibile leggere i seguenti valori relativi alla bicicletta:

- Velocità media
- Velocità max.
- Distanza
- Sviluppo metrico medio
- Frequenza di pedalata media
- Cadenza della pedalata max.

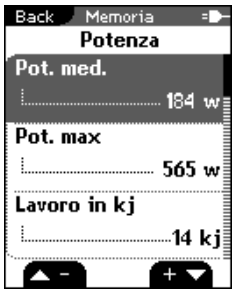


7.3.2 Dati percorso frequenza cardiaca

- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca max.
- % media della frequenza cardiaca max.
- Calorie
- Tempo nella zona target
- Tempo intensità 1
- Tempo intensità 2
- Tempo intensità 3
- Tempo intensità 4

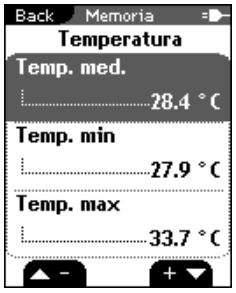
7.3.3 Dati percorso ora

- Data inizio
- Tempo inizio
- Tempo di allenamento
- Tempo di corsa



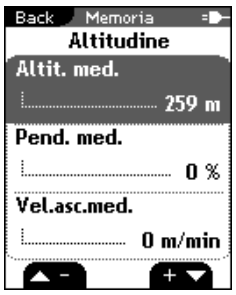
7.3.4 Dati percorso prestazioni

- Prestazione media
- Prestazione max.
- Lavoro (kj)
- Prestazione media in W/kg
- Tempo prestazioni zona target



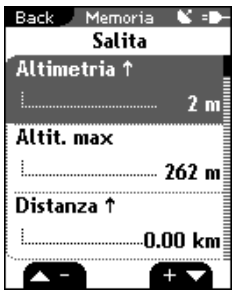
7.3.5 Dati percorso temperatura

- Temperatura media
- Temperatura min.
- Temperatura max.



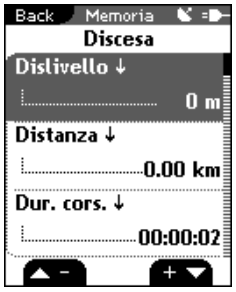
7.3.6 Dati percorso funzioni altitudine

- Altitudine media
- Pendenza media
- Velocità in ascesa media



7.3.7 Dati percorso in salita

- Profilo altimetrico ↑
- Altitudine max.
- Distanza ↑
- Tempo di corsa ↑
- Velocità media ↑
- Velocità in ascesa media ↑
- Velocità in ascesa max. ↑
- Pendenza media ↑
- Pendenza max. ↑
- Sviluppo metrico medio ↑



7.3.8 Dati percorso in discesa

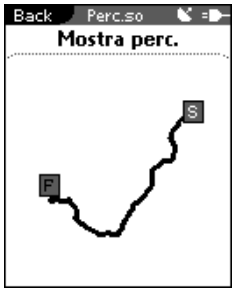
- Profilo altimetrico ↓
- Distanza ↓
- Tempo di corsa ↓
- Velocità media ↓
- Velocità in ascesa media ↓
- Velocità in ascesa max. ↓
- Pendenza media ↓
- Pendenza max. ↓
- Sviluppo metrico medio ↓

7.3.9 Dati percorso giri

- Tempo sul giro medio
- Distanza sul giro media
- Giro
- Giro 01, 02 ..... (velocità media, distanza)

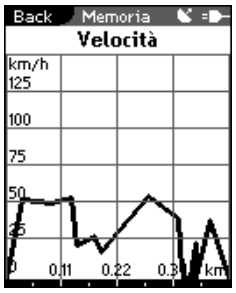
  Nel sottomenu corrispondente sono disponibili tutti i valori singoli per ogni giro:

1. Tempo giri
2. Tempo da inizio
3. Distanza sul giro
4. Percorso da inizio
5. Velocità ⌀ giro
6. Velocità max. giro
7. Frequenza cardiaca ⌀ al giro
8. Frequenza cardiaca max. al giro
9. Calorie giro
10. Cadenza della pedalata ⌀ giro
11. Cadenza della pedalata max. giro
12. Prestazione ⌀ giro
13. Prestazioni max. giro
14. Altitudine ⌀ giro
15. Altitudine max. giro
16. Dislivello giro ↑
17. Dislivello giro ↓
18. Pendenza ⌀ ↑
19. Pendenza ⌀ ↓



7.3.10 Dati percorso mostra percorso

Qui viene rappresentata graficamente la distanza del percorso.



7.3.11 Analisi graf. dati percorso

Qui vengono rappresentate le analisi grafiche dei seguenti valori:

- Velocità
- Frequenza cardiaca
- Cadenza pedalata
- Prestazioni
- Altitudine

7.4 Valori complessivi

Sono disponibili tutti i valori complessivi per le 3 biciclette, suddivisi nei seguenti campi:

1. Bicicletta
2. Frequenza cardiaca
3. Salita
4. Discesa

7.4.1 Valori complessivi bicicletta

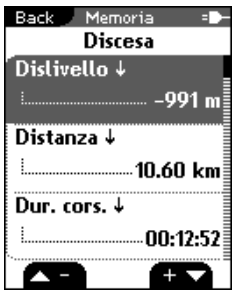
Qui sono disponibili i dati complessivi di distanza e tempo di corsa per bicicletta.

7.4.2 Valori complessivi frequenza cardiaca

Qui sono disponibili i dati complessivi delle calorie per bicicletta.

7.4.3 Valori complessivi in salita

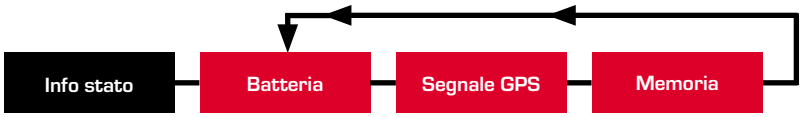
Qui sono disponibili i dati complessivi di dislivello ↑, altitudine max., distanza ↑ e tempo di corsa ↑ per bicicletta.

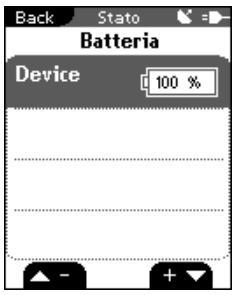


7.4.4 Valori complessivi in discesa

Qui sono disponibili i dati complessivi di dislivello ↓, distanza ↓ e tempo di corsa ↓ per bicicletta.

8 Info stato



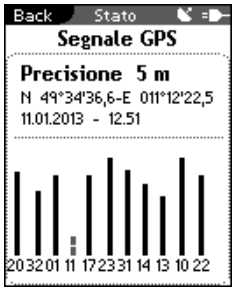


8.1 Batteria

- Ricevitore ROX 10.0 GPS

  Il ROX 10.0 GPS è dotato di una batteria. Il processo di ricarica avviene mediante il cavo micro USB attraverso l'attacco USB sul PC oppure con il caricabatteria USB in dotazione.

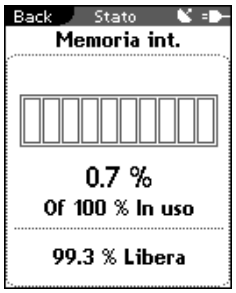
  Lo stato di carica viene sempre visualizzato sul display in alto a destra. Quando il dispositivo è spento, lo stato di carica durante il processo di ricarica viene visualizzato al centro del display.



8.2 Segnale GPS

Qui sono disponibili tutte le informazioni sul segnale GPS:

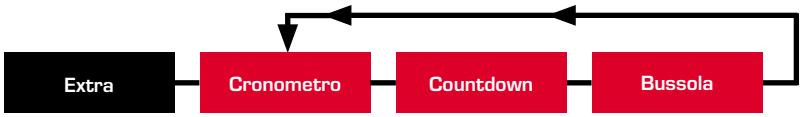
- precisione in metri
- posizione
- data e ora
- satelliti e intensità segnale



8.3 Memoria

In questa visualizzazione è possibile visualizzare quanta memoria interna è occupata e quanta invece è ancora disponibile.

9 Extra



Nota

Oltre alla normale funzione di allenamento, il ROX 10.0 GPS dispone di funzioni aggiuntive, che possono essere utilizzate al di fuori dell'allenamento.

9.1 Cronometro

Con il cronometro è possibile misurare i tempi durante le manifestazioni sportive.

Esso viene attivato con il pulsante funzione START. Questo cronometro funziona indipendentemente dalle funzioni nel menu di allenamento.

Premendo normalmente il pulsante funzione START (dopo aver avviato il cronometro) è possibile anche tenere il tempo dei giri. Con il pulsante STOP è possibile interromperlo, mentre con ENTER è possibile riazzerarlo.

Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ è possibile scorrere nell'elenco giri.

9.2 Countdown

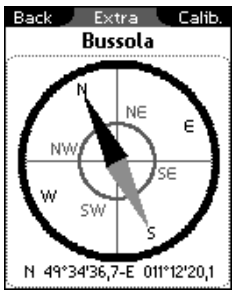
Utilizzare la funzione countdown per non perdere eventi importanti.

Per programmare in anticipo il countdown premere il pulsante ENTER. Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ e il pulsante funzione ENTER è possibile impostare il tempo.

Dopo aver impostato il tempo avviare il countdown premendo il pulsante START. Per mettere in pausa premere il pulsante ENTER, mentre per terminare premere STOP.

Nota

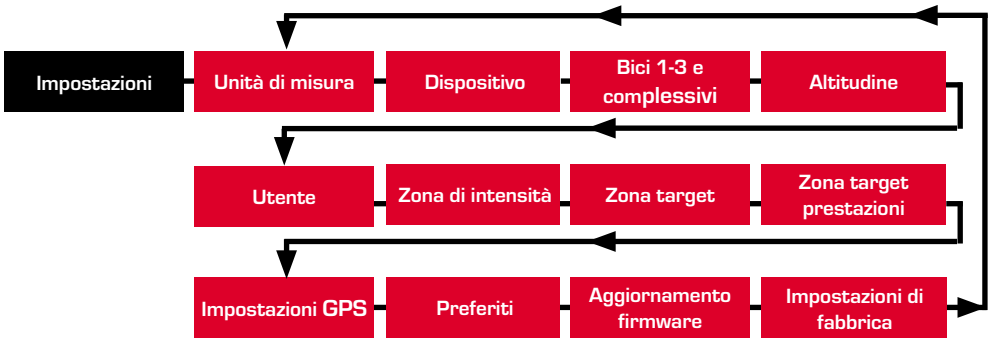
Questo countdown nel menu "Extra" è indipendente dal countdown nel menu "Allenamento".



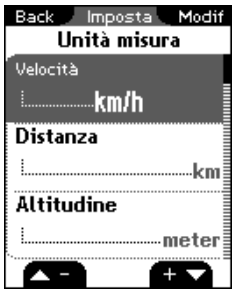
9.3 Bussola

La bussola serve per indicare la direzione, in modo da poter percorrere anche terreni aperti.

10 Impostazioni



Tutte le funzioni possono essere impostate direttamente nel ROX 10.0 GPS oppure sul PC e poi trasferite sul ROX 10.0 GPS.



10.1 Unità di misura

Per il ROX 10.0 GPS è possibile determinare le seguenti unità di misura:

- velocità (km/h, mi/h)
- distanza (km, miglia)
- altitudine (metri, piedi)
- temperatura (°C, °F)
- peso (kg, lb)
- data (DD.MM.YYYY, MM/DD/YYYY)
- ora (24 h, 12 h)

10.2 Dispositivo

- Lingua
  Con i pulsanti funzione e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile selezionare la lingua del ROX 10.0 GPS.
- Log intervallo

  Con i pulsanti funzione e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile selezionare il log intervallo (1 sec, 2 sec, 5 sec, 10 sec, 20 sec, 30 sec) del ROX 10.0 GPS.

  Nel capitolo “6.1.1 Memoria dati percorso” è descritto come il log intervallo influenza la capacità di memoria.
- Zona temporale

  Con i pulsanti funzione e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile selezionare la zona temporale
  (Berlino + 01:00, Londra + 00:00, ecc.).

- Attivazione/disattivazione ora legale
- Attivazione/disattivazione countdown

  Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile definire il tempo per un countdown, che vi accompagna nel completamento dell'allenamento. Il countdown inizia non appena si avvia l'allenamento.
- Nome
- Attivazione/disattivazione pausa automatica
- Attivazione/disattivazione allarme zona target
- Attivazione/disattivazione toni pulsanti
- Attivazione/disattivazione toni di sistema
- Contrasto

  Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile regolare il contrasto (1-4) del ROX 10.0 GPS.
- Tempo di illuminazione

  Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ e premendo poi il pulsante funzione ENTER è possibile impostare il tempo di illuminazione (continuo, 5 min, 2 min, 30 sec) del ROX 10.0 GPS.

10.3 Bici 1–3 e complessivi

Qui è possibile impostare i dati seguenti per massimo 3 biciclette:

- tipo di bici (bici da corsa manubrio ricurvo, bici da corsa manubrio orizzontale, mountainbike)
- peso bici (1,0–50,0 kg)
- circonferenza ruota (500–3999 mm)

10.3.1 Accoppiamento con il ROX 10.0 GPS

Accoppiamento ANT+ (velocità, cadenza della pedalata, frequenza cardiaca, prestazioni)

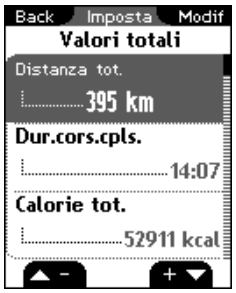
Il trasmettitore da accoppiare deve essere attivato (tramite il magnete nei trasmettitori di velocità ANT+ e di cadenza della pedalata ANT+, oppure indossando la fascia toracica nel trasmettitore di frequenza cardiaca).

Con i pulsanti funzione ▲ – e + ▼ selezionare il sensore corrispondente per l'accoppiamento e avviare il processo di accoppiamento con il pulsante ENTER.

Compare per un momento "Ricerca", poi viene visualizzato l'ID del trasmettitore. Il processo di accoppiamento è terminato e il sensore può essere utilizzato durante l'allenamento.

Nota

Mantenere una distanza compresa tra 1 e 2 metri tra sensore e ROX 10.0 GPS. Assicurarsi inoltre che non vi siano altri sensori ANT+ nel raggio di 20 metri. Con questa impostazione i sensori sono associati a una determinata bicicletta (bici 1, 2 o 3). In modalità allenamento, è necessario selezionare manualmente la bicicletta con cui effettuare l'allenamento. Vedere a questo proposito il capitolo "2.5 Sincronizzazione dei sensori" (preimpostazione: Bici 1).



– Valori complessivi (distanza complessiva, tempo di corsa complessiva, calorie complessive, altimetria complessiva, altitudine massima complessiva, distanza complessiva in salita, tempo complessivo in salita, dislivello complessivo, distanza complessiva in discesa, tempo complessivo in discesa)

Qui è possibile inserire valori già presenti (ad es. acquisire i valori da un dispositivo vecchio). I nuovi valori vengono calcolati approssimativamente.

10.3.2 Accoppiamento dei dispositivi di misurazione delle prestazioni

Con i pulsanti funzione ▲ – e + ▼ selezionare "Impost. disp. di mis. prest." e premere ENTER.

Premere nuovamente ENTER per avviare l'accoppiamento con il dispositivo di misurazione delle prestazioni.

Attivare il dispositivo di misurazione delle prestazioni come indicato dal produttore (solitamente ruotare la pedivella oppure la ruota).

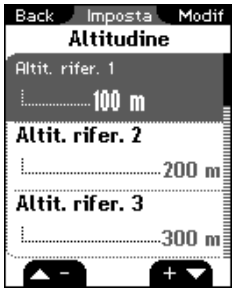
Al termine dell'accoppiamento è possibile attivare o disattivare il processo automatico di determinazione della posizione zero e/o calibrarla manualmente. Ciò non è necessario in tutti i dispositivi di misurazione delle prestazioni. Consultare a questo proposito le istruzioni per l'uso del proprio dispositivo di misurazione.

Nota

La posizione zero è un valore che il dispositivo di misurazione delle prestazioni invia al ROX 10.0 GPS quando non viene esercitata alcuna forza sul dispositivo stesso. È importante impostare la posizione zero prima della corsa, oppure attivare quella automatica. In base a questo valore vengono infatti calcolati tutti i dati relativi alle prestazioni.

ATTENZIONE:

Per utilizzare i valori del Powermeter, passare al dispositivo di misurazione delle prestazione mediante “Impostazioni –> Dispositivo –> Dispositivo di misurazione delle prestazioni/Formula”.



10.4 Altitudine

L'altitudine di partenza è l'altitudine del luogo di partenza abituale (generalmente il luogo in cui si trova l'abitazione). È possibile ricavare questo valore dalle cartine stradali e geografiche. Esso viene impostato una volta nel ROX 10.0 GPS. Nel ROX 10.0 GPS è possibile impostare 3 diverse altitudini di partenza.

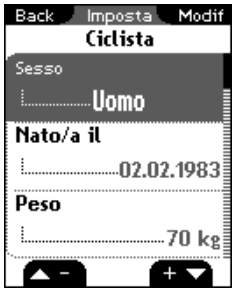
- Altitudine di partenza 1
- Altitudine di partenza 2
- Altitudine di partenza 3
- Elenco punti relativi all'altitudine

  Qui vengono memorizzati i punti di misurazione dell'altitudine IAC+ (vedere capitolo “5.2 Calibratura dell’altitudine IAC+”).

  Qui è inoltre possibile cancellare i singoli punti di misurazione.

Nota

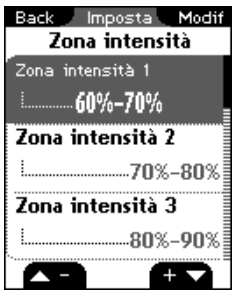
Vengono memorizzati massimo 20 punti di misurazione.



10.5 Utente

Qui è possibile impostare i seguenti dati utente:

- sesso (uomo, donna)
- data di nascita (DD,MM,YYYY)
- peso (20-200 kg)
- statura (100-250 cm)
- larghezza spalle (40-80 cm)
- FC max. (100–240 bpm)



10.6 Zone di intensità frequenza cardiaca

Il ROX 10.0 GPS è dotato di 4 zone di intensità, che semplificano il controllo durante l'allenamento. I valori vengono calcolati automaticamente in base alla propria frequenza cardiaca massima. I valori in % delle singole zone di intensità possono essere modificati manualmente.

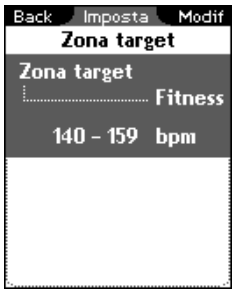
Le 4 zone precalcolate sono:

- zona di intensità 1 (60–70 %)
- zona di intensità 2 (70-80 %)

- zona di intensità 3 (80-90 %)
- zona di intensità 4 (90-100 %)

Nota

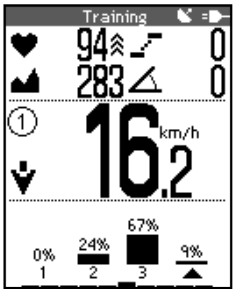
Nella modalità allenamento è possibile visualizzare le zone di intensità con la distribuzione della frequenza per il proprio allenamento.



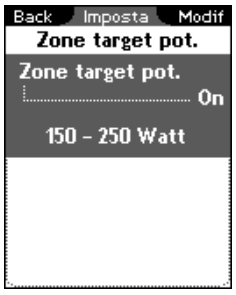
10.7 Zona target frequenza cardiaca

Il ROX 10.0 GPS è dotato di 3 zone target. Le zone target "Fitness" e "Grassi bruciati" vengono calcolate automaticamente in base alla frequenza cardiaca massima; nella zona target "Individuale" è possibile determinare autonomamente i valori di frequenza cardiaca. La funzione zone target può anche essere disattivata.

- Fitness
- Grassi bruciati
- Individuale
- Off



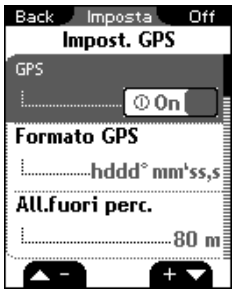
Quando la zona target è attivata, una freccia di indicazione delle zone accanto alla frequenza cardiaca e un segnale acustico avvisano in caso di superamento o mancato raggiungimento della zona target.



10.8 Prestazione zona target

Qui è possibile impostare i valori della funzione prestazione zona target oppure disattivare tale funzione. È possibile impostare i seguenti valori:

- on oppure off
- limite inferiore o limite superiore



10.9 Impostazioni GPS

- Attivazione/disattivazione GPS
- Formato coordinate GPS (hddd°mm‘ss.s oppure hddd°mm.mmm)
- Allarme lontananza dal percorso (40 m, 80 m, 150 m, off)

  Questo allarme segnale che ci si trova lontano dal percorso. È possibile impostare da quale distanza deve attivarsi l'allarme (40 m, 80 m, 150 m, off) oppure disattivarlo.

– Allarme punto di interesse (i punti di interesse sono obiettivi specifici (POI) contrassegnati dall'utente e situati nei pressi del percorso).

  Questo allarme segnala la distanza di un punto di interesse. È possibile impostare da quale distanza deve attivarsi l'allarme (40 m, 80 m, 150 m, off) oppure disattivarlo.

– Zoom automatico distanza (on/off)

10.10 Preferiti

I preferiti A e B possono essere abbinati a funzioni per le modalità di visualizzazione (Ciclocomputer, Percorso, Profilo altimetrico, Info giri). È possibile sceglierle a proprio piacimento.

Ecco come impostare i preferiti:

1. Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare innanzitutto per quale preferito A o B si desidera definire la funzione e premere ENTER.

2. Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare la modalità di visualizzazione (Ciclocomputer, Percorso, Profilo altimetrico o Info giri) e premere ENTER.

3. Nella modalità di visualizzazione "Ciclocomputer" è possibile definire fino a 10 valori e le relative posizioni di visualizzazione. Con i pulsanti funzione ▲- e +▼ selezionare in quale posizione (1–10) si desidera visualizzare il valore, poi confermare con ENTER.

Nota

Nelle modalità di visualizzazione "Percorso", "Profilo altimetrico" e "Info giri" è possibile selezionare 6 funzioni (1A–3B).

4. Con ▲- e +▼ selezionare l'area della funzione nella panoramica e premere ENTER.

5. A questo punto vengono visualizzate le funzioni corrispondenti: selezionare quella desiderata con i pulsanti funzione ▲- e +▼ e premere ENTER.

6. La scelta viene confermata e viene visualizzato un segno di spunta.

7. Successivamente si torna automaticamente al passaggio 3. Selezionare la posizione successiva e ripetere i passaggi da 4 a 6.

8. Con il pulsante funzione BACK è possibile selezionare nuovamente la modalità di visualizzazione (vedere passaggio 2) e definire posizioni e funzioni.

Di seguito sono presentate tutte le funzioni selezionabili disponibili per i preferiti:

Ciclocomputer	
Bicicletta	
Velocità attuale	Velocità ⌀
Velocità max.	Distanza completata
Sviluppo metrico	Sviluppo metrico ⌀
Cadenza della pedalata corrente	Cadenza della pedalata ⌀
Cadenza della pedalata max.	
Frequenza cardiaca	
Frequenza cardiaca attuale	Frequenza cardiaca ⌀
Frequenza cardiaca max.	% della frequenza cardiaca max.
% media della FC max	Calorie
Zona target	Zona di intensità
Profilo frequenza cardiaca	
Ora	
Tempo di allenamento	Tempo di corsa
Ora	Data
Countdown	
Prestazioni	
Prestazioni attuale	Prestazione ⌀ 3 s
Prestazione ⌀ 30 s	Prestazione ⌀
Prestazione max.	Lavoro in kj
Prestazione corrente in Watt/kg	Prestazione zona target
Temperatura	
Temperatura corrente	Temperatura minima
Temperatura massima	
Altitudine	
Altitudine corrente	Pendenza in %
Velocità in ascesa	Profilo altimetrico
Salita	
Profilo altimetrico ↑	Altitudine max.
Distanza ↑	Tempo di corsa ↑
Velocità ⌀ ↑	Velocità in ascesa max. ↑
Pendenza ⌀	Pendenza max.
Sviluppo metrico ⌀	
Discesa	
Profilo altimetrico ↓	Distanza ↓
Tempo di corsa ↓	Velocità ⌀ ↓
Velocità in ascesa max. ↓	Sviluppo metrico ⌀
Stato	
Stato batteria	Precisione GPS
Segnale GPS	

Navigazione	
Tempo a destinazione	Ora d'arrivo
Distanza dalla destinazione	Direzione
Mini percorso	
Giro	
Numero di giri	Tempo giri
Distanza sul giro	Velocità ⌀ al giro
Velocità max. al giro	Frequenza cardiaca ⌀ al giro
Frequenza cardiaca max. al giro	Calorie al giro
Cadenza della pedalata ⌀ al giro	Cadenza della pedalata max. al giro
Prestazione ⌀ al giro	Prestazione max. al giro
Dislivello al giro ↑	Dislivello al giro ↓
Pendenza ⌀ al giro ↑	Pendenza ⌀ al giro ↓

Percorso, profilo altimetrico	
Bicicletta	
Velocità attuale	Velocità ⌀
Velocità max.	Distanza completata
Sviluppo metrico	Sviluppo metrico ⌀
Cadenza della pedalata corrente	Cadenza della pedalata ⌀
Cadenza della pedalata max.	
Frequenza cardiaca	
Frequenza cardiaca attuale	Frequenza cardiaca ⌀
Frequenza cardiaca max.	% della frequenza cardiaca max.
% media della frequenza cardiaca max.	Calorie
Ora	
Tempo di allenamento	Tempo di corsa
Ora	Data
Countdown	
Prestazioni	
Prestazioni attuale	Prestazione ⌀ 3 s
Prestazione ⌀ 30 s	Prestazione ⌀
Prestazione max.	Lavoro in kj
Prestazione corrente in Watt/kg	
Temperatura	
Temperatura corrente	Temperatura minima
Temperatura massima	
Altitudine	
Altitudine corrente	Pendenza in %
Velocità in ascesa	
Salita	
Profilo altimetrico ↑	Altitudine max.
Distanza ↑	Tempo di corsa ↑

Velocità ⌀ ↑	Velocità in ascesa max. ↑
Pendenza ⌀ ↑	Pendenza max. ↑
Sviluppo metrico ⌀ ↑	
Discesa	
Profilo altimetrico ↓	Distanza ↓
Tempo di corsa ↓	Velocità ⌀ ↓
Velocità in ascesa max. ↓	Pendenza ⌀ ↓
Pendenza max. ↓	Sviluppo metrico ⌀ ↓
Stato	
Stato batteria	Precisione GPS
Navigazione	
Tempo a destinazione	Ora d'arrivo
Distanza dalla destinazione	Direzione
Giro	
Numero di giri	Tempo giri
Distanza sul giro	Velocità ⌀ al giro
Velocità max. al giro	Frequenza cardiaca ⌀ al giro
Frequenza cardiaca max. al giro	Calorie al giro
Cadenza della pedalata ⌀ al giro	Cadenza della pedalata max. al giro
Prestazione ⌀ al giro	Prestazione max. al giro
Altitudine ⌀ al giro	Altitudine max.
Dislivello al giro ↑	Dislivello al giro ↓
Pendenza ⌀ al giro ↑	Pendenza ⌀ al giro ↓

Info giri	
Giro	
Numero di giri	Tempo giri
Tempo da inizio	Distanza sul giro
Percorso da inizio	Velocità ⌀ al giro
Velocità max. al giro	Frequenza cardiaca ⌀ al giro
Frequenza cardiaca max. al giro	Calorie al giro
Cadenza della pedalata ⌀ al giro	Cadenza della pedalata max. al giro
Prestazione ⌀ al giro	Prestazione max. al giro
Altitudine ⌀ al giro	Altitudine max.
Dislivello al giro ↑	Dislivello al giro ↓
Pendenza ⌀ al giro ↑	Pendenza ⌀ al giro ↓

10.11 Aggiornamento firmware

Attenzione

In caso di aggiornamento del firmware, tutti i valori vengono azzerati e le impostazioni riportate allo stato alla consegna. Salvare i propri percorsi e i dati importanti sul PC prima di aggiornare il firmware.

Per effettuare un aggiornamento, procedere come indicato di seguito:

1. Collegare il ROX 10.0 GPS e il PC usando il cavo micro USB e premere ENTER sul ROX 10.0 GPS.
2. Sul PC avviare il programma "Data Center".
3. In Data Center selezionare l'opzione per l'aggiornamento del firmware e seguire le indicazioni. Maggiori informazioni sono disponibili nelle istruzioni per l'uso del Data Center.

Dopo l'aggiornamento il ROX 10.0 GPS si spegne.

10.12 Impostazioni di fabbrica

Attenzione

In caso di ripristino del ROX 10.0 GPS alle impostazioni di fabbrica, tutti i valori vengono azzerati e le impostazioni riportate allo stato alla consegna. Salvare i propri percorsi e i dati importanti sul PC prima di ripristinare le impostazioni di fabbrica.

Per ripristinare le impostazioni di fabbrica, procedere come indicato di seguito:

1. Con i pulsanti funzione e selezionare "Sì", poi premere ENTER.
2. Compare il seguente messaggio: "Ripristinare?". Confermare con ENTER.
3. Sul dispositivo vengono ripristinate le impostazioni di fabbrica.

Al termine del ripristino il ROX 10.0 GPS si spegne.

11 Note, eliminazione di errori, domande e risposte

11.1 Note

11.1.1 Impermeabilità del ROX 10.0 GPS

Il ROX 10.0 GPS è impermeabile secondo lo standard IPX7. Il ciclista può correre sotto la pioggia senza alcun pericolo per il dispositivo. È possibile anche premere i pulsanti.

11.1.2 Impermeabilità dei trasmettitori (accessorio opzionale)

Trasmettitore di velocità ANT+ e trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+

Impermeabilità secondo IPX7:
il ciclista può correre sotto la pioggia senza alcun pericolo per il dispositivo.

Trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+

Impermeabile fino a 3 ATM e perciò adatto a molte attività sportive.

Generale

La trasmissione radio ANT+ non funziona sotto l'acqua!

11.1.3 Manutenzione della fascia toracica (accessorio opzionale)

La fascia toracica COMFORTEX+ in tessuto può essere lavata in lavatrice a +40 °C. Utilizzare i detersivi reperibili in commercio. Non utilizzare candeggianti o detersivi con aggiunta di candeggianti. Non utilizzare sapone o ammorbidente.

Non lavare chimicamente la COMFORTEX+. La fascia e i trasmettitori non sono adatti all'asciugatrice. Stendere la fascia per asciugarla. Non strizzare né stendere da bagnati. Non stirare la COMFORTEX+.

11.1.4 Note sull'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per evitare qualsiasi rischio. Ciò vale particolarmente nel caso di malattie cardiovascolari.

Nel caso in cui si portino pacemaker, si raccomanda di contattare sempre il medico per capire se l'apparecchio è compatibile con i nostri dispositivi!

11.2 Eliminazione di errori

Nessuna visualizzazione della velocità tramite il trasmettitore di velocità ANT+

- Avete verificato la distanza tra magnete e trasmettitore di velocità ANT+ (max. 12 mm)? Se la distanza è corretta, il trasmettitore lampeggia per le prime 10 volte in caso di contatto con il magnete.
- Sono presenti sia il trasmettitore di velocità ANT+ che il magnete?
- Avete verificato se il magnete è ancora magnetizzato?
- Il trasmettitore di velocità ANT+ è stato accoppiato con il ROX 10.0 GPS? (Vedere capitolo “10.3 Bici 1–3 e complessivi”)
- Avete verificato lo stato delle batterie del trasmettitore di velocità ANT+? Premere il pulsante sul trasmettitore e verificare se il LED si illumina.

Nessuna visualizzazione della velocità tramite il segnale GPS

- È possibile disattivare la funzione GPS nel menu "Impostazioni/Impostazioni GPS". È attivata?
- Ci si muove in uno spazio aperto?
- Il ROX 10.0 GPS è collegato ai satelliti? (Vedere capitolo “8.2 Segnale GPS”). Tenere conto che inizialmente è necessario un momento (circa 1 minuto) per ricevere un segnale GPS valido.

Nessuna indicazione della cadenza della pedalata

- Avete verificato la distanza tra magnete e trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+ (max. 12 mm)? Se la distanza è corretta, il trasmettitore lampeggia per le prime 10 volte in caso di contatto con il magnete.
- Sono presenti sia il trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+ che il magnete?
- Avete verificato se il magnete è ancora magnetizzato?
- Il trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+ è stato accoppiato con il ROX 10.0 GPS? (Vedere capitolo “10.3 Bici 1–3 e complessivi”)
- Avete verificato lo stato delle batterie del trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+?

Nessuna indicazione della frequenza cardiaca

- Gli elettrodi sono sufficientemente umidi?
- Il trasmettitore della frequenza cardiaca ANT+ è stato indossato correttamente?
- Il trasmettitore della frequenza cardiaca ANT+ è stato accoppiato con il ROX 10.0 GPS?
- Avete verificato lo stato delle batterie del trasmettitore della frequenza cardiaca ANT+?

Nessuna indicazione sul display

- Avete verificato lo stato di carica del ROX 10.0 GPS?
- La batteria è carica?
- Il ROX 10.0 GPS è acceso?

Indicazione sul display nera/debole

- La temperatura è troppo alta (> 60 °C) oppure troppo bassa (< 0 °C)?

Indicazione della velocità errata

- I 2 magneti sono stati montati?
- Il magnete è posizionato correttamente (parallelo e centrale al trasmettitore di velocità ANT+)?
- La circonferenza della ruota è impostata in modo corretto?

11.3 Domande e risposte

Posso sostituire da solo la batteria?

Il ROX 10.0 GPS è azionato da una batteria integrata agli ioni di litio. Perciò non è possibile sostituirla autonomamente.

Una delle caratteristiche delle batterie agli ioni di litio è la perdita di capacità di ricarica dopo un certo periodo e/o dopo un certo numero di cicli di scaricamento e ricarica. Normalmente dopo qualche anno e diversi cicli di carica la capacità di una batteria agli ioni di litio è di ca. il 75 %.

Se la batteria è difettosa, contattare l'assistenza di SIGMA SPORT. La batteria può essere sostituita mediante l'assistenza.

Quando il ROX 10.0 GPS non viene utilizzato per lungo tempo (oltre 3 mesi), è necessario assicurarsi che nel luogo di deposito la temperatura sia compresa tra 0 e 20 °C e che sia presente un basso livello di umidità. Prima della messa a deposito lo stato della carica deve essere ca. del 60 %.

La batteria non si carica completamente

Staccare il cavo micro USB dal ROX 10.0 GPS e ricollegarlo dopo 20 secondi.

Posso ricaricare il ROX 10.0 GPS durante la corsa?

Sì, il ROX 10.0 GPS può essere ricaricato anche durante la corsa mediante una fonte di alimentazione esterna (ad es. batteria SIGMA IION e SIGMA IICON) per prolungare considerevolmente la durata di funzionamento. Tenere presente, tuttavia, che a questo scopo il tappo protettivo viene rimosso, quindi in tal caso il ROX 10.0 GPS non è impermeabile!

Sul display viene visualizzato il simbolo della batteria con una croce sopra.

Come devo comportarmi?

Il ROX 10.0 GPS si è surriscaldato. Non ricaricare in alcun caso il ROX 10.0 GPS se sul display compare il simbolo della batteria con una croce sopra. Attendere il raffreddamento del dispositivo!

Assicurarsi di ricaricare la batteria solamente se la temperatura esterna è compresa tra 0 e 40 °C.

Un'altra persona con un altro ciclocomputer/cardiofrequenzimetro può provocare dei disturbi?

Il sensore ANT+ funziona digitalmente sull'alta frequenza ed è perciò estremamente sensibile ai disturbi elettromagnetici. Attraverso il processo di accoppiamento è possibile assegnare determinate bici ai sensori. Tutti gli altri sensori ANT+ che non sono accoppiati vengono ignorati nella modalità allenamento. Per questo motivo, i disturbi reciproci tra due dispositivi sono quasi completamente assenti.

Quanto dura la batteria nel trasmettitore?

Generalmente, tutti i 3 trasmettitori sono progettati per una durata della batteria minima di 1 anno (calcolando un utilizzo giornaliero di 1 ora). Il trasmettitore di frequenza cardiaca dura 3 anni.

Il sistema di trasmissione ANT+ è compatibile con altri sistemi di trasmissione (come ad es. Bluetooth, STS, DTS, ecc.)?

No, i diversi sistemi di trasmissione non sono compatibili fra loro.

L'altitudine cambia nonostante io rimanga nello stesso luogo, come mai?

La misurazione dell'altitudine del ROX 10.0 GPS si basa su una misurazione barometrica. Poiché la pressione atmosferica barometrica cambia costantemente, può verificarsi una modifica dell'altitudine corrente anche se non ci si muove.

Perché devo calibrare sempre l'altitudine corrente?

Poiché si utilizza la pressione atmosferica barometrica per determinare l'altitudine corrente, i continui cambiamenti di tale pressione provocano variazioni all'altitudine corrente. Per compensarli e per ottenere una precisione di 1 metro nell'indicazione dell'altitudine corrente, nel ROX 10.0 GPS è necessario immettere un'altitudine di riferimento prima di ogni corsa. L'immissione dell'altitudine di riferimento prende il nome di calibratura.

La trasmissione dati tra il ROX 10.0 GPS e il software Data Center non funziona/è difettosa o lenta:

Accertarsi che il ROX 10.0 GPS sia installato come porta COM in Gestione dispositivi.

Evitare la connessione mediante un hub USB.

Preferire connessioni USB 1.1 o 2.0.

Se il problema con la trasmissione dati persiste, contattare il nostro servizio di assistenza.

12 Dati tecnici

12.1 Valori standard, max., min.

	Unità	Min.	Max.
Bicicletta			
Velocità attuale	km/h / mi/h	2,2	199,8
Velocità ⌀	km/h / mi/h	0,00	199,80
Velocità max.	km/h / mi/h	0,00	199,80
Distanza completata	km/mi	0,00	9999,99
Sviluppo metrico	m/U	0,0	10,0
Sviluppo metrico ⌀	m/U	0,0	10,0
Cadenza della pedalata corrente	rpm	20	180
Cadenza della pedalata ⌀	rpm	20	180
Cadenza della pedalata max.	rpm	20	180
Frequenza cardiaca			
Frequenza cardiaca attuale	bpm	30	240
Frequenza cardiaca ⌀	bpm	30	240
Frequenza cardiaca massima	bpm	30	240
% della frequenza cardiaca max.	%	12	240
% media della frequenza cardiaca max.	%	12	240
Calorie	kcal	0	99999
Tempo			
Tempo di allenamento	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Tempo di corsa	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Ora	hh:mm:ss (24 h)	00:00:00	23:59:59
Data	GG.MM.AAAA	01.01.2011	31.12.2099
Countdown	hh:mm:ss	00:00:00	09:59:59
Prestazioni			
Prestazioni attuale	Watt	0	2000
Prestazione ⌀ 3 s	Watt	0	2000
Prestazione ⌀ 30 s	Watt	0	2000
Prestazione ⌀	Watt	0	2000
Prestazione max.	Watt	0	2000
Lavoro in kj	kj	0	99999
Prestazione corrente in Watt/kg	Watt/kg	0	40
Prestazione zona target	Watt	0	2000
Temperatura			
Temperatura corrente	°C	-10,0	+70,0
Temperatura minima	°C	-10,0	+70,0
Temperatura massima	°C	-10,0	+70,0

	Unità	Min.	Max.
Altitudine			
Altitudine corrente	m	-999	4999
Pendenza (in %)	%	-99	99
Velocità attuale in ascesa	m/min	-499	499
Salita			
Altitudine in salita	m	0	99999
Altitudine max.	m	-999	4999
Distanza da percorrere in salita	km	0	9999,99
Tempo di corsa in salita	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Velocità ⌀ in salita	km/h	0,00	199,80
Velocità di salita positiva max.	m/min	0	499
Pendenza ⌀ in salita	%	0	99,5
Pendenza max. in salita	%	0	99
Sviluppo metrico in salita ⌀	m/U	0,0	10,0
Discesa			
Discesa	m	0	-99999
Distanza da percorrere in discesa	km	0	9999,99
Tempo di corsa in discesa	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Velocità ⌀ in discesa	km/h	0,00	199,80
Velocità in ascesa max. negativa	m/min	-499	0
Pendenza ⌀ in discesa	%	-99,5	0
Pendenza max. in discesa	%	-99	0
Sviluppo metrico in discesa ⌀	m/U	0,0	10,0
Stato			
Stato batteria	%	0	100
Precisione GPS	m	0	-
Intensità segnale GPS	-	-	-
Navigazione			
Tempo a destinazione (stimato)	hh:mm:ss	00:00:00	99:59:59
Ora d'arrivo prevista	hh:mm:ss	00:00:00	23:59:59
Distanza dalla destinazione	km	0	9999,99
Direzione	NO UNIT	N	NO
Giri			
Numero di giri	NO UNIT	0	999
Tempo giri	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Tempo da inizio	mm:ss,x/hhh:mm:ss	0:00:00,0	999:59:59
Distanza sul giro	km	0	9999,99
Distanza da inizio	km	0	9999,99
Velocità ⌀ max. al giro	km/h	0,00	199,80
Velocità max. al giro	km/h	0,00	199,80
FC ⌀ al giro	bpm	40	240

	Unità	Min.	Max.
FC max. al giro	bpm	40	240
Calorie al giro	kcal	0	99999
Cadenza della pedalata ⌀ al giro	rpm	20	180
Cadenza della pedalata max. al giro	rpm	20	180
Prestazione ⌀ al giro	Watt	0	2000
Prestazione max. al giro	Watt	0	2000
Altitudine ⌀ al giro	m	-999	4999
Altitudine max. al giro	m	-999	4999
Altimetria al giro	m	0	99999
Dislivello al giro	m	0	-99999
Pendenza ⌀ al giro	%	0	99,5
Pendenza in discesa ⌀ al giro	%	-99	0

12.2 Temperatura, batterie

Ciclocomputer

Temperatura ambiente +60 °C/-10 °C

Trasmettitore di velocità ANT+

Temperatura ambiente +60 °C/-10 °C

Tipo di batteria CR 2032 (cod. art. 00396)

Trasmettitore di cadenza della pedalata ANT+

Temperatura ambiente +60 °C/-10 °C

Tipo di batteria CR 2032 (cod. art. 00396)

Trasmettitore di frequenza cardiaca ANT+

Temperatura ambiente +60 °C/-10 °C

Tipo di batteria CR 2032 (cod. art. 00396)

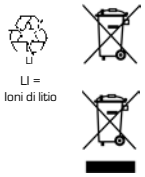
13 Garanzia

Nei confronti dei nostri partner contraenti, ci assumiamo la responsabilità per eventuali vizi secondo le disposizioni di legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. In caso di ricorso alla garanzia, rivolgersi al rivenditore presso il quale è stato acquistato il ciclocomputer. Il ciclocomputer, insieme al documento di acquisto e a tutti gli accessori, può anche essere inviato all'indirizzo di seguito. Siete pregati di prestare attenzione alla corretta affrancatura.

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. assistenza +49-(0)6321-9120-140
E-mail: sigmarox@sigmasport.com

In caso di legittimo diritto alla garanzia, potrete ottenere un apparecchio sostitutivo. Sussiste solo il diritto al modello corrente, al momento corrente. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.



Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (Legge sulle batterie)! Portare le batterie in un luogo di raccolta designato per il loro smaltimento.

Gli apparecchi elettrici non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici. Portare l'apparecchio in un luogo di raccolta appositamente designato.

La dichiarazione CE è disponibile all'indirizzo: www.sigmasport.com

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada. Operation is subject to the following two conditions:

1 this device may not cause harmful interference, and

2 this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by SIGMA may void the FCC authorization to operate this equipment.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

14 Indice

A

Accessori opzionali 8

Accoppiamento sensori 10, 40

Aggiornamento firmware 47

Allarme percorso off 25

Allarme punto di interesse 25

Allenarsi 21

- Avvio registrazione 22
- Interruzione/fine registrazione 22
- Salvataggio registrazione 22
- Visualizzazione info giri 24
- Visualizzazione parametri di allenamento 24

Attivazione/disattivazione allarme zona target 39

Attivazione/disattivazione countdown 39

Attivazione/disattivazione ora legale 39

Attivazione/disattivazione toni di sistema 39

B

Batteria 36

Bussola 37

C

Calcolo potenza 20

Calibratura altitudine 19

Capacità di memoria 26

Caricamento percorso 26

Cronometro 37

D

Dati memorizzati 31

- Dati percorso bicicletta 32
- Dati percorso frequenza cardiaca 32
- Dati percorso funzioni altitudine 33
- Dati percorso giri 34
- Dati percorso in discesa 33
- Dati percorso in salita 33
- Dati percorso mostra percorso 34
- Dati percorso ora 32
- Dati percorso prestazioni 32
- Dati percorso temperatura 33
- percorso 34

Dati percorso correnti 30

Dati tecnici 52

E

Eliminazione errori 49

F

Funzione percorso all'indietro 25

Funzione zoom per percorso e profilo altimetrico 25

Funzioni Rox 10.0 8

I

Impermeabilità 48

Impostazione altitudine 41

Impostazione Bici 1-3 39

Impostazione countdown 37

Impostazione dati utente 41

Impostazione lingua 38

Impostazione log intervallo 38

Impostazione unità di misura 38

Impostazione zona target/frequenza cardiaca 42

Impostazione zona target potenza 42

Impostazioni apparecchio 38

- Impostazione contrasto display 39
- Impostazione tempo di illuminazione display 39

Impostazioni GPS 42

Impostazioni percorso 22

- Direzione percorso 22
- Inversione percorso 22
- Percorso all'indietro 22

Indicazione spazio in memoria 36

Interfaccia PC 9

M

Menu rapido 21
Messaggio direzione errata 25
Messaggio percorso trovato 25
Misurazione potenza 20
Montaggio del supporto 10

P

Pausa automatica 23, 39
Percorsi completati 27
Percorsi memorizzati 28, 30
  Avvia percorso 28
  Mostra percorso 28
Preferiti 9, 18
  Impostazione preferiti 43
Prima accensione 10

R

Reset impostazioni di fabbrica 47

S

Segnale GPS 36
Selezione impostazioni di allenamento 21
Selezione zona temporale 38
Sensore GPS 9
Sincronizzazione dei sensori 11
Sistema di utilizzo 13, 14, 15, 16
Struttura menu 12

V

Valori complessivi 35

Z

Zone di intensità 21
  Impostazione zona di intensità 41

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

SIGMA SPORT USA
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA SPORT ASIA
4F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan